

2023年(令和5年)3月分 学校給食献立表(小学校)第2地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食食物資配表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

日・曜	1日・水	2日・木	3日・金	6日・月	7日・火	8日・水	9日・木	
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ ゆばとしらすのサラダ	むぎいりごはん ぎゅうにゅう チキンカレー キャベツとなのはなのごまあえ	コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ えびのチリソースに<除去食対応不可> ももかん	ごはん【宝塚市米】 ぎゅうにゅう すましじる きわらのチヨリム きゅうりとたくあんのあえもの	地産地消 ごはん ぎゅうにゅう りきゅうしる こうやどうふのそぼろに こんぶとけずりぶしのつくだに	コッペパン ぎゅうにゅう コーンのポタージュ スナップえんどうのソテー	ごはん(こもり) ぎゅうにゅう にこみょうどん きりほしだいこんのはりはり	
材料名および使用量(g)	ベーコン 15 ○ 調理ワイン 0.5 △ にんじん 10 △ たまねぎ 35 △ じゃがいも 25 △ トマト(水煮) 6 ○ いんげんまめ(乾燥) 0.5 ○ パセリ 0.5 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 6 □ 砂糖 0.5 □ ウスターソース 2 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □ チキンブイオン 7 □ 水 80 □	精白米 65 □ おおむぎ 10 □ …………… 94 □ 鶏肉 30 ○ 調理ワイン 1 □ にんじん 20 △ もやし 10 △ たまねぎ 50 △ じゃがいも 50 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 0.2 □ 塩 0.8 □ カレー粉 7 □ 小麦粉 4 □ バター 4 □ 綿実油 15 □ スープベース(丸鶏) 15 □ ウスターソース 4.5 □ ケチャップ 0.4 □ こいくちしょうゆ 0.2 □ 砂糖 1 □ 塩 0.2 □ 酢 1 □ ケチャップ 85 □ トウバンジャン 0.2 □ ごま油 0.3 □	鶏肉 10 ○ 酒 0.5 △ わかめ(塩蔵) 2 ○ かまぼこ 5 ○ にんじん 10 △ しめじ 6 △ もつば 3 △ うすくちしょうゆ 10 △ こいくちしょうゆ 4 ○ 0.2 □ 0.5 □ 0.1 □ 0.5 □ 0.1 □ だし昆布 0.5 □ けずり節 2 □ 水 120 □	豆腐 30 ○ わかめ(塩蔵) 2 ○ かまぼこ 5 ○ にんじん 10 △ しめじ 6 △ もつば 3 △ うすくちしょうゆ 10 △ こいくちしょうゆ 4 ○ 0.2 □ 0.5 □ 0.1 □ 0.5 □ 0.1 □ だし昆布 0.5 □ けずり節 2 □ 水 120 □	にんじん 10 △ だいこん 30 △ ごぼう 10 △ うす揚げ 4 ○ 干しいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ ねぎ 4 △ みそ 8 ○ うすくちしょうゆ 0.2 □ だし昆布 0.5 □ けずり節 2.5 □ 水 120 □	高野豆腐 8 ○ 鶏肉ミンチ 10 ○ 酒 0.5 □ しょうが 0.5 △ みょうろ 2 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 2 □ コチュジャン 3 □ 酒 3 □ 本みりん 2 □ 水 15 □	鶏肉 19 ○ 調理ワイン 0.5 □ じゃがいも 40 □ にんじん 10 △ たまねぎ 40 △ 綿実油 0.5 □ ホールコーン 25 □ パセリ 0.5 □ 米粉 4 □ 豆乳 25 ○ スープベース(丸鶏) 3 □ 塩 0.7 □ こしょう 0.05 □ 80 □	うどん(冷凍) 45 □ 鶏肉 20 □ 酒 0.5 □ うす揚げ 7 ○ にんじん 10 △ はくさい 10 △ えのきたけ 7 △ しゅんじく 5 △ うすくちしょうゆ 4 □ こいくちしょうゆ 0.1 □ 塩 0.5 □ 本みりん 0.5 □ だし昆布 0.5 □ けずり節 2 □ 水 90 □
エネルギー/蛋白質	542kcal / 20.2g	582kcal / 20.6g	570kcal / 25.4g	551kcal / 26.7g	537kcal / 23.2g	513kcal / 21.5g	501kcal / 21.0g	

選挙のお知らせ

兵庫県議会議員選挙
 宝塚市議会議員選挙

投票日
 4月23日(日)
 4月9日(日)

投ひょう日 未来をきざく 大事な日

(令和5年度明るく選挙啓発標語入賞作品)

日・曜	10日・金	13日・月	14日・火	15日・水	16日・木	17日・金	20日・月
献立名	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさしいスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ ごまじゃこサラダ	せきはん ぎゅうにゅう くるごま うしおじる くきわかめのきんぴら	コッペパン ぎゅうにゅう はるきめしる ポークビーンズ はっさく	ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ とんかつ みそだれ	コッペパン ぎゅうにゅう チキンクリームシチュー ひじきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけり キャベツのみそしる ◇ふちゃんぷる
材料名および使用量(g)	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ きな粉 5 □ 砂糖 3 □ 塩 0.05 □	卵◆ 50 ○ うす揚げ 5 ○ にんじん 7 △ たまねぎ 15 △ ねぎ 4 △ うすくちしょうゆ 3 △ こいくちしょうゆ 4 □ ごま 2 □ たい 2 □ 酒 0.1 □ 本みりん 1 □ でんぶん 0.5 □ セロリ 2 □ けずり節 0.2 □ 水 50 □	もち米 35 □ 精白米 35 □ 鶏肉 1 □ にんじん 1 ○ たまねぎ 1 ○ もやし 90 □ 干しいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 □ こいくちしょうゆ 0.2 □ 塩 0.1 □ ごしょう 0.01 □ けずり節 2 □ 水 110 □	はるさめ 7 □ 鶏肉 16 □ 酒 0.5 □ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ えのきたけ 8 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 10 △ 干しいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 □ こいくちしょうゆ 0.2 □ 塩 0.1 □ ごしょう 0.01 □ けずり節 2 □ 水 110 □	わかめ(塩蔵) 3.5 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ えのきたけ 8 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 □ 干しいたけ 0.2 □ 塩 0.1 □ ごしょう 0.01 □ けずり節 2.5 □ 水 120 □	鶏肉 25 ○ 調理ワイン 1 □ にんじん 10 △ たまねぎ 40 △ じゃがいも 50 △ マッシュルーム 5 □ パセリ 0.5 △ 綿実油 1 □ 小麦粉 5 □ バター 3 □ 綿実油 2 □ 牛乳 40 ○ 生クリーム 3 □ 塩 0.5 □ ごしょう 0.03 □ チキンブイオン 5 □ 水 60 □	味付けのり 1袋 ○ キャベツ 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ わかめ(塩蔵) 2 ○ うす揚げ 5 ○ 豆腐 25 ○ ねぎ 3 □ みそ 11 □ いりこ 3 ○ 水 110 □
エネルギー/蛋白質	591kcal / 20.5g	540kcal / 21.7g	548kcal / 25.5g	541kcal / 22.5g	685kcal / 24.6g	571kcal / 21.5g	507kcal / 20.4g

食育ポイントマーク

学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることになっています。参考にしていただきますようお願いいたします。

カミカミ献立

郷土料理

地産地消給食

日本各地の伝統的な料理を紹介。兵庫県とその他の県は県名が入ります。

兵庫県産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

○…あかいろのしよひん(おもにからだをつくるものとなるしよひん) □…きいろのしよひん(おもにエネルギーのもととなるしよひん) △…みどりいろのしよひん(おもにからだのちよしをとのえるものとなるしよひん) ※上記材料は、天候等により急き変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー556kcal たんぱくしつ22.5g